

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Coffre à outils des Éclareurs – Adolescents

Habitudes de vie :

Activité physique :

- [Acti Flow – Université de Sherbrooke : Activité physique et santé mentale](#)
- [YouTube – Nancy Choquette : Cardio mental tonique WOW](#)
- [Instagram – Nancy Choquette : Cardio mental tonique WOW](#)
- [TikTok – Nancy Choquette : Cardio mental tonique WOW](#)

Écrans/réseaux sociaux :

- [Comment fonctionnent les Algorithmes des Réseaux Sociaux !](#)
- [Dans ma bulle : Comprendre les algorithmes des réseaux sociaux](#)
- [Ici Radio-Canada : Comment on devient accros aux jeux vidéos ?](#)
- [Ici Radio-Canada – Grandir en ligne : Qu'est-ce qui se cache derrière les réseaux sociaux ?](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Dépendance :

- [ÉPAV Média – La vérité sur le vapotage](#)
- [Défi j'arrête, j'y gagne : J'arrête de vapoter](#)
- [Application Libair : Libair-toi de la dépendance](#)
- [Canna-coach – Changer ses habitudes de consommation de cannabis](#)

Santé mentale globale/bien-être psychologique :

- [Fondation Jeunes en Tête – Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence](#)
- [Ça se cultive – La santé mentale positive, c'est quoi ?](#)
- [YouTube – Tel-Jeunes : Pis toi, c'est quoi les signes qui montrent que tu vas moins bien ?](#)
- [TéléQuébec – Aider un ami qui va mal](#)
- [Fondation Jeunes en tête – Aider un-e proche qui va mal](#)
- [YouTube – TVC de la Matapédia : Dans la bulle à Léa](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Gestion du stress et de l'anxiété

- [Youtube – Tel-Jeunes : Gérer mon anxiété, quoi faire ? Par où commencer ? On répond à tes questions](#)
- [Fondation Jeunes en tête – stressé avant ton examen ? Essaye la visualisation](#)
- [Fondation Jeunes en tête – Identifie des solutions pour chaque situation stressante](#)
- [YouTube - Fondation Jeunes en tête : Gérer ses émotions grâce à la pleine conscience](#)
- [Spotify – Fondation Jeunes en tête : Balado Méditation, les gestion des émotions difficiles](#)

Prévention du suicide :

- [Tel-Jeunes – Idée suicidaire : Pis toi, comment aides-tu tes ami-es ?](#)
- [Deuil par suicide – Blog Soutien, bienveillance, diversité](#)
- [988 – Ligne d'aide en cas de crise de suicide](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Coffre à outils des Éclareurs (Adultes)

Habitudes de vie

Activité physique :

- [YouTube – ParticipAction : L'activité physique est un produit miracle pour votre cerveau](#)
- [Sylvain Trudel – 5 bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale](#)
- [Gouvernement du Canada – Conseils sur l'activité physique pour les adultes \(18-64 ans\)](#)
- [Société canadienne de psychologie – L'activité physique, la santé mentale et la motivation](#)
- [FaceBook – Page Défiez la Vallée](#)

Écrans :

- [PAUSE – Les bienfaits des écrans](#)
- [ParticipAction – Suer plutôt que naviguer : 6 astuces pour remplacer le temps d'écran par du temps actif](#)
- [Centre Mosaique – Pour une relation plus saine avec les écrans](#)
- [Homewood Santé – Trop de temps d'écran : effets sur la santé mentale et façons d'y remédier](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Dépendance :

- [Aide Drogue – Comprendre la dépendance](#)
- [CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec – Services d'aide en dépendance](#)
- [Soyez au fait – Qu'est-ce que les opioïdes ?](#)
- [CIUSSS de la Mauricie-de-du-Québec – Cannabis](#)

Bienfaits de la nature

- [YouTube – Les bienfaits de la nature sur notre santé physique et psychologique](#)
- [MonTougo – La nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit](#)

Alimentation

- [YouTube – Rayon de partage en santé mentale : L'alimentation](#)
- [Gouvernement du Canada – Guide alimentaire canadien](#)
- [FaceBook – Page Bien manger pour tout le monde](#)

Sommeil

- [YouTube – Rayon de partage : Parlons du sommeil](#)

Courbe de la santé

- [YouTube – Rayon de Partage en santé mentale : La courbe de la santé](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Gestion du stress et de l'anxiété

- [YouTube – Rayon de partage en santé mentale : Stress et anxiété](#)

Santé mentale globale/bien-être psychologique :

- [YouTube – TVC de La Matapédia : Comment aider lors de détresse psychologique \(Caroline Giroux\)](#)
- [YouTube – TVC de La Matapédia : Est-tu le meilleur jardinier de ta vie ? \(Caroline Giroux\)](#)
- [Mouvement santé mentale Québec – 7 astuces pour se recharger](#)
- [YouTube – De maux en mieux : La Traversée](#)
- [Québec – Collection d'applications mobiles en santé mentale et mieux-être](#)
- [YouTube – TVC de La Matapédia : Dans la bulle à Léa](#)
- [Santé mentale Québec – Balado c'est dans ta tête](#)
- [Cap Mieux-être – Intelligence émotionnelle et entourage, indissociables du mieux-être de tous](#)

Violence conjugale :

- [Gouvernement du Québec – Violence conjugale](#)
- [SOS Violence conjugale - Ressources](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Prévention du suicide

- [988 – Ligne d'aide en cas de crise suicidaire](#)
- [YouTube – Rayon de partage en santé mentale – Capsule semaine prévention du suicide 2023](#)
- [Association québécoise de prévention du suicide – Comment s'engager en prévention du suicide](#)
- [Prévenir la détresse psychologique et le suicide](#)
- [Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance et diversité](#)

Outils pour les milieux de travail

- [Coesion : Cultiver la saine performance au travail – Au cœur de la saine performance](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Coffre à outils des Éclaireurs (outils pour les parents)

Habitudes de vie :

- [Ça se cultive – Fiche conseils – Avoir de saines habitudes de vie](#)

Activité physique :

- [En mode ado – Boite à outils : L'activité physique](#)
- [En mode ado – Boite à outils : L'activité physique chez les filles](#)
- [Santé Montérégie – L'importance de l'exercice physique sur la santé mentale](#)
- [En mode ado – Boite à outils : varier ses façons de bouger](#)
- [Gouvernement du Canada – Conseils sur l'activité physique pour les jeunes \(12-17 ans\)](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Écrans :

- [En mode ado – Boîte à outils : Le temps d'écran](#)
- [Gouvernement du Québec - Conseils et prévention : Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes](#)
- [PAUSE – Les bienfaits des écrans](#)
- [YouTube – Comment fonctionnent les algorithmes des réseaux sociaux !](#)
- [YouTube – Dans ma bulle : Comprendre les algorithmes des réseaux sociaux](#)
- [PAUSE – Le cellulaire de votre ado nuit à son sommeil](#)
- [PAUSE – Dérives en ligne : comment protéger son ado](#)
- [Ici Radio-Canada – Grandir en ligne : Qu'est-ce qui se cache derrière mes réseaux sociaux](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Dépendances :

- [En mode ado – Boite à outils : L'alcool et les autres drogues](#)
- [En mode ado – Boite à outils : Le tabagisme](#)
- [En mode ado – Boite à outils : La waxpen ou le vapotage de cannabis](#)
- [Gouvernement du Québec – Consommation d'alcool ou d'autres drogues ou pratique des jeux de hasard et d'argent : intervenir auprès de votre adolescent](#)
- [Québec sans tabac – Documentaire : Un écran de fumée. Enquête sur le vapotage au cœur d'une école secondaire](#)
- [CQTS – Document : Le vapotage chez les jeunes est un problème à prendre au sérieux](#)
- [Tel-Jeunes Parents - Consommation](#)

Alimentation :

- [En mode ado – Boite à outils : L'alimentation](#)
- [En mode ado – Boite à outils : Les boissons énergisantes](#)

Sommeil :

- [En mode ado – Boite à outils : Le sommeil](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Bienfaits de la nature :

- [Fondation Homme et nature – Les 7 bienfaits de la nature sur les enfants](#)

Santé mentale globale/bien-être psychologique:

- [YouTube – Fondation Jeunes en tête : Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence ?](#)
- [Fondation Jeunes en tête – Ouvrir le dialogue avec son enfant pour l'aider à se confier](#)
- [Gouvernement du Québec – Reconnaître les signes d'un trouble mental chez l'enfant](#)
- [YouTube – Fondation Jeunes en tête : Gérer ses émotions grâce à la pleine conscience](#)
- [YouTube – TVC de la Matapédia : Podcast Dans la bulle à Léa](#)

Gestion du stress et de l'anxiété

- [Tel-Jeunes Parents – Mon ado vit du stress et de l'anxiété](#)
- [Fondation Jeunes en tête – Faire le point sur les évènements stressants rencontrés par votre ado](#)
- [Gouvernement du Québec – Stress et anxiété chez votre enfant ou adolescent](#)
- [Fondation Jeunes en tête – Attitudes à privilégier vs à éviter pour ne pas générer de l'anxiété chez un jeune](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Périnatalité et santé mentale :

- [CHU Sainte-Justine – Le bien-être en période périnatale : Trousse de soutien](#)
- [Toi, moi, bébé – Programme pour favoriser la santé mentale et le bien-être des futurs nouveaux parents](#)

Accompagner son enfant dans son développement :

- [Naitre et grandir – La ressource des parents](#)

Image corporelle/estime de soi :

- [Fondation Jeunes en tête – Attitudes à privilégier vs à éviter pour influencer positivement l'image corporelle des jeunes](#)

Prendre soins de soi comme parent :

- [Ça se cultive – Prendre soin de soi comme parent : une priorité au bénéfice de toute la famille](#)
- [Spotify – Naviguer ensemble : Prendre soin de soi comme parent](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Prévention du suicide :

- [Fondation Jeunes en tête – Mieux comprendre le suicide à l'adolescence](#)
- [988 – Ligne d'aide en cas de crise de suicide](#)
- [Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance, diversité](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Liens pertinents pour la page Éclareurs de la CDC de la Matapédia/Coffre à outils des Éclareurs (Aînés)

Habitudes de vie :

- [ParticipAction – Bienfaits de l'activité physique et directives 65 ans et plus](#)
- [CISSS du Bas-Saint-Laurent – Saines habitudes de vie pour les aînés](#)
- [Direction de la Santé publique de Montréal – Programme Le Go pour bouger](#)
- [Agence de la Santé publique du Canada – Conseils pour être actifs 65 ans et +](#)
- [Safe Seniors – Programme d'exercices physiques pour vieillir en santé](#)
- [Brunet – L'alimentation chez la personne aînée](#)
- [Familiprix – Le sommeil chez les personnes aînées](#)
- [Agir pour bien vieillir – Le sommeil](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Dépendance:

- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et l'alcool](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et le cannabis](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les benzodiazépines](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les opioïdes](#)

Santé mentale :

- [CAMH – La santé mentale et le bien-être des personnes âgées](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Liens sociaux et vieillir sainement](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La santé mentale et les soins de longue durée](#)
- [Gouvernement du Québec – Prenez soin de votre santé mentale à l'aide d'applications mobiles sélectionnées](#)

Anxiété :

- [CAMH – Le trouble anxieux chez les personnes âgées](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Dépression :

- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La dépression](#)

Prévention du suicide :

- [988 – Ligne d'aide en cas de crise suicidaire](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La prévention du suicide chez les personnes plus âgées](#)
- [Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance, diversité](#)